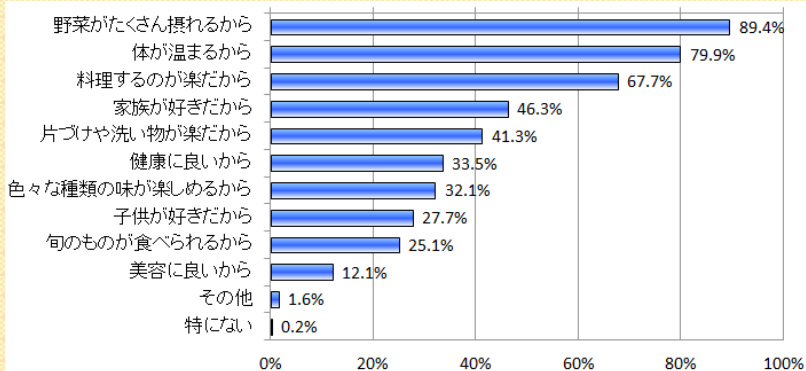


# 子どもが喜ぶ鍋No.1 ☆ トマト鍋

調査によると、この冬、「子どもに食べさせたい鍋」では、「トマト鍋」が1番人気でした。「洋風の味わい」や「デコ鍋で可愛くできる」ことが、人気のひみつようです。ぜひ、この冬、トマト鍋で、温まりましょう!!

出典：ネオマーケティング調べ (N=1600/MA)

## ① 自宅で鍋を食べる理由



## ② デコ鍋で盛り上がりよう!

盛り付けを一工夫したデコ鍋なら家族みんなの食卓は大盛り上がり! 野菜もたっぷりおいしく食べられます! 花形の野菜を飾ったり、動物やキャラクターを作って盛り付けたり、みんながあっと驚く鍋を作ってみませんか?



かわいい〜!



### ハートの愛菜トマト鍋

- ① トマトはヘタをV時に切り落とし半分に切る。
- ② ジャがいも、にんじんは5mm~1cm厚さに切り、ハート形に型抜きする。
- ③ ウインナーは斜め半分に切り、切り口を合わせ、短く折ったパスタで止めてハート形にする。
- ④ ハート型に型抜きしたスライスチーズをトマトの切り口にのせる。



ご自宅で鍋をする理由として「野菜がたくさん摂れる」、「体が温まる」の2項目が上位となりました。

鍋は健康的なイメージが強いようです。次いで「料理するのが楽」。主婦にとっても鍋は強い味方です☆ 子供にも、主婦にも嬉しい「トマト鍋」。ぜひ、お試しください!

## 1/9 (金) のトマトメニュー「トマトカレーうどん」

### 【材料】4人分

豚もも肉・・・150g 1cm幅に切る ジャがいも・・・大1個 7mmのいちよう切り  
 玉葱・・・中2個 5mmの薄切り 生トマト・・・1個 1cmの角切り  
 葱・・・1/3本 5mmの斜め切り カットトマト for Cooking・・・100g  
 サラダ油・・・適宜 だし汁・・・750ml  
 カレールー・・・1/2箱(約120g) しょうゆ・・・小さじ2 牛乳・・・大さじ3  
 白玉うどん・・・4玉 塩、片栗粉・・・適宜



### 【作り方】

1. サラダ油を熱し、豚肉、じゃがいも、玉葱、トマトの順に炒める。全体に油がなじんだら、カットトマト、だし汁、しょうゆ、牛乳を加えて煮る。
2. 具材が煮えたらカレールーを入れ、味を調べて弱火にする。味が足りなければ塩を適宜追加する。
3. 葱を加える。
4. 白玉うどんを温め、3をかける。

★お好みで水溶き片栗粉でとろみを加えてください。

残った汁にごはんを入れ、とろけるチーズと卵を入れて加熱したら、「簡単チーズカレーリゾット」!